

پانی پانی کر گئی.....

واسا والوں نے تسلیم کیا ہے کہ لاہور میں پینے والے پانی کے پائپ پرانے ہونے کی وجہ سے زنگ آلود ہو چکے ہیں جن کو حکومت پنجاب کے خصوصی احکامات کے تحت کثیر لاگت سے بتدریج تبدیل کیا جا رہا ہے۔ اس اعلان میں ایک اچھی اور ایک بری خبر ہے جس کو ہم نے ملاوٹ کے مروجہ اصول کے تحت آپس میں شیر و شکر کر دیا ہے تاکہ صارفین محض روشن پہلو پر ہی نظر رکھیں۔ یہ ہم نے ویسے ہی کیا ہے جیسے مریض کے ہوش آنے پر ڈاکٹر کمرے میں داخل ہوا اور سپاٹ لہجے میں کہنے لگا کہ آپ کے لئے میرے پاس ایک اچھی اور ایک بری خبر ہے۔ بتائیے پہلے کون سی سناؤں۔ مریض نے نقاہت کے عالم میں کہا کہ چلیں پہلے بری سنا دیں۔ ڈاکٹر بولا.....! آپ کے گردوں کے ٹیسٹ کرنے کی خاطر ہمیں دونوں نکالنے پڑے جو کہ آپ کے ٹیکے کے نیچے احتیاط سے رکھے ہیں۔ مریض یہ سن کر رونے لگا تو ڈاکٹر نے تسلی دیتے ہوئے کہا لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ دونوں انتہائی صحت مند نکلے۔ مبارک ہو..... ہمارے جن دوستوں کی عمر ساٹھ برس ہے ان کے لئے اچھی خبر ہے کہ وہ آئندہ تمام زندگی پینے کا صاف اور صحت مند پانی پی کر نہال رہیں گے لیکن بری خبر یہ ہے کہ پچھلے تیس برس سے وہ جو بول و براز سے آلودہ پانی پی رہے تھے اس کی وجہ سے 65 فی صد بیمار یوں میں سے کسی ایک کی وجہ سے شاید جلد مر جائیں۔ بہر حال خواتین و حضرات.....! زندگی دھوپ چھاؤں کا میلہ اور خوشی غمی کا جھمیلہ ہے۔ بس کا تب تقدیر پر راضی برضا لوگ ہی سکون سے جیتے اور مرتے ہیں۔

ہمیں تو ”بالٹڈ واٹر“ پیک کرنے والے سرمایہ داروں سے شکایت بھی ہے اور ہم ان کے مشکور بھی ہیں۔ شکایت اس بات پر کہ واسا کے زنگ آلود پائپوں کا مردہ کھڑا کر کے انہوں نے خواہ خواہ خواب خرگوش کے مرے لینے والی قوم کو خوفزدہ کر دیا تھا مگر مشکور اس بات پر کہ ان میں سے 89 فی صد نے وہی گدلا پانی بوتلوں میں بند کر کے اب جو سیف ڈرنلنگ وائر کی مہربت کر دی ہے اس نے کھر چے گئے زخموں پر پھلے کا کام کیا ہے اور ہمارے جیسے بے شمار لکھے پڑھے، اب اطمینان اور تمننت سے میٹنگ میں جاتے ہوئے ہاتھ میں بریف کیس کے ساتھ بالٹڈ واٹر بھی رکھتے ہیں۔ تاکہ پبلک کو احساس ہو کہ ہمیں اپنی صحت عزیز ہے۔

سلطان محمود

ہی متفق ہیں کہ ڈیری مصنوعات میں شامل لازمی جزو کیشیم یقیناً موٹے یا زائد الوزن افراد خصوصاً بڑھوتری والے موٹے بچوں کے وزن کنٹرول میں رکھنے کا ضامن ہے۔

جب عام حالات میں وزن کم کرنے والی غذائیں یا دوائیں لی جاتی ہیں تو جہاں جسم کی فالٹو چربی گھل کر خارج ہوتی ہے وہیں پر ہڈیاں بھی کمزور پڑتی ہیں۔ لہذا ایسے حالات میں اگر کیشیم خصوصاً دہی سے حاصل شدہ کیشیم کا استعمال کیا جائے تو وزن کم ہونے کے ساتھ ہڈیوں کو کمزوری سے بچایا جاسکتا ہے۔ پس غذا کے ماہرین اور عام فزیشن بڑے اعتماد سے موٹے اور زائد الوزن افراد کو دہی کا استعمال تجویز کر سکتے ہیں اور یقیناً وزن کم کرنے کے علاوہ بھی صحت کی بحالی میں دہی کے دیگر بے شمار کردار ہیں۔

یہ تو بات ہو رہی تھی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کے کم یا زیادہ لینے کے ساتھ ساتھ کیفین کے استعمال سے ہونے والے نقصانات کی شدت کی۔ اب دوسری طرف کیشیم خصوصاً دہی کے استعمال پر درجن بھر سے زائد تجربات جو امریکہ، آسٹریلیا اور یورپ کے چند ممالک کے علاوہ ایران میں بھی کئے گئے کا انچوڑیہ کہتا ہے کہ ڈیری مصنوعات کا روزمرہ خوراک میں استعمال بذات خود ایک متوازن خوراک کا اہم جزو ہے۔ تاہم اس موضوع کو انہوں نے دو حصوں میں تقسیم کر دیا ہے۔

اول کیشیم کے باقاعدہ استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔ دوم یہ کیشیم جن ڈیری مصنوعات سے حاصل کیا جا رہا ہے کیا وہ صحت اور وزن پر کوئی اضافی اثر ڈالتے ہیں۔ اس بات پر تو سب

دہی سے وزن گھٹائیں...

ڈاکٹر سلطنت محمود

شہروں کی تیز زندگی کے باسی دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء سے آہستہ آہستہ دور ہوتے جا رہے ہیں بلکہ ہم نے بڑے شہروں کے عوام کو تو خاص طور پر دودھ، دہی، پنیر اور لسی وغیرہ سے دور محسوس کیا ہے۔ اس غذائی تعصب کے وہاں کی موجودہ نسل پر کیا اثرات مرتب ہو چکے ہیں اس کا تو درآسی نظر غائر سے ہی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

ہمارے عوام تیز تر مشینی زندگی کا بہانہ بنا کر دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں سے دوری اور مصنوعی دودھ، خشک دودھ، کولا مشروبات اور چائے کافی سے قربت اختیار کرتے جا رہے ہیں۔ اس صورت حال کا صرف اور صرف ایک ہی افسوس ناک پہلو ہے اور وہ یہ کہ ہم تیزی سے اپنے جسمانی ڈھانچے کو کمزور سے کمزور تر کر رہے ہیں اور ہڈیوں کے بھر بھرے پن، پٹھوں کی کمزوری، موٹاپے، ڈیپریٹس، جنسی کج روی، قد کا ٹھگنا پن، اعصابی تناؤ، چڑچڑاہٹ، ڈپریشن، مرگی، ذہنی معذوری وغیرہ کا شکار ہو رہے ہیں۔ ترقی یافتہ ممالک کی بے شمار سائنسی تحقیقات دودھ اور دودھ

سے بنی اشیاء کی طرف دوبارہ عوام کو راغب کر رہی ہیں۔ ان میں سے ہم صرف دو کی طرف اشارہ اور ایک پر روشنی ڈالیں گے۔

جاپان کے غذائی ماہرین نے لگ بھگ پچاس سالہ تحقیقات کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ کیفین پر مشتمل غذائیں ہمارے جسم میں جانے والی کیشیم (جس کا سب سے بڑا ذریعہ ڈیری مصنوعات ہیں) کو نہ صرف جسم کا حصہ بننے سے روکتی ہیں بلکہ ہڈیوں کے اندر رہی سہی کیشیم کو آہستہ آہستہ خارج کرتی رہتی ہیں۔ جس کے نتیجے میں مندرجہ بالا بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہ تو ہمیں خوب معلوم ہے کہ کیفین کس کس غذا میں پائی جاتی ہے۔ چائے، کافی، کولا مشروبات، چاکلیٹ، کوکاو اور اوولٹین کے علاوہ باقی تمام سوڈے کیفین سے بھرپور ہیں۔

Fasting As Cleansing Therapy

Shari Rudavsky
Globe Newspaper Company USA

You should give up food to help cure psoriasis and digestive woes because fasting would help address body's toxic overload. Fasting may seem difficult but if you can fast for one day, you can fast even for seven. Mostly on the third day you may feel awful. Not to worry. The nausea is a sign of toxins leaving your body. By the end of 10 days the zeal of a convert occurs. Fasting person feels wonderful and strong. For people bracing for the daylong, 12 hours may seem more than long enough to go without food. But a number of adherents have long embraced extended fasts as a way to detoxify their bodies and improve overall health and well-being.

The technique has gotten so popular that some spas will charge people for telling them to give up food. Not surprisingly, mainstream doctors think little of eating next to nothing. Fasting, though touted as a treatment for such afflictions as cancer, obesity, diabetes and heart disease, is particularly dangerous for diabetics and other fragile people. Experts fear that fasting can spark bulimic (overeating) or anorexic (underfeeding) behavior in people who appear to have a predisposition to developing an eating disorder.

Even a very short period of a diet seems to have the power to start a cascade of forces that could click into an eating disorder. Anything that glamorizes food restriction has the power to harm some vulnerable people. Fasting as a way of spring cleaning the body does not mean giving up food

Editorial

All that glitters.....

This is second time when generation of our time changed dietary habits. First when we switched over from milk and milk products to caffeine containing tea and soft drinks and second very recently when we added glittering products of western food chain to our shopping list. Burger culture thrills and that is why our young generation loves home delivery mouth watering hot substances. Mind it such persistent choices may rob off our equilibrium of health. We can get the wealth of our health back with activity and exercise only if we have a pretty good idea of our health status. We may be able to reel off our blood pressure and cholesterol levels and may be even body mass index. But have we had our health balance checked lately? Most probably NOT. A fall in one aspect of health status sets the stage for subsequent fall until that fall doesn't injure much more than our pride.

Climate change may aggravate the threats of infectious diseases, so does with the attitude and behavioral changes. Climatic change in our society has nothing to do with the temperature of the environments; it deals with the temperature of the baker's oven where mushroom growing junk food is oozing out. Easy earned cash is bubbling in our wallets finding its way to our bellies along with chicken-balti or super size burger. This lifestyle will bifurcate the society in obese and underfed future folk, perhaps another social division is underway. Anyhow, if glittering pizza eventually worth a quarter million rupees of heart bypass or Nihari calls an escorted ambulance then better to forego tasty junk right at the time when we are young. Otherwise there will be no worth to cry over the spilt milk. It sounds good when pizza vendor offers 'buy one get one free' but what's up if PIC (Punjab Institute of Cardiology) also calls for 'pay one get one bypass free'?. Balance of nature is its beauty, so why not a balance in food and health? Fire of life is food but "hiring a life" sounds kidding particularly when it does not glitter like gold. □□□



Sultan Mahmood

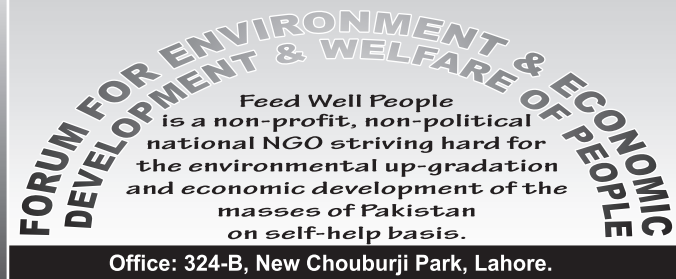
MAJOR RISK FACTORS FOR CAD

Following is the list of major risk factors for development of coronary artery (CAD):

- Age (males 45y, female 55y or premature menopause without estrogen replacement therapy).
- Family history of premature CAD (Cardiac Infection or Sudden death before age 55 in father or other first-degree male relative, or before age 65 in mother or other first degree female relatives).
- Current Cigarette Smoking.
- Hypertension (BP 140/90 confirmed by several measurements or taking anti-hypertensive medication).
- Elevated low-density lipoprotein (LDL) cholesterol.
- Low level of high-density of lipoprotein (HDL) cholesterol. ****

Announcement

The monthly 'Dietcare' will be available on-line very soon at the official website of 'Feed Well People' and can be accessed at www.feedwell.org



calories each day, and that contributes greatly to the obesity plague.

One 12-ounce can contains about 9 teaspoons of added sugar. That's about a quarter cup. It's also about 150 empty calories. If a person drinks almost two of these each day, so he or she is getting nearly a half-cup of sugar from soft drinks. Imagine spooning 18 teaspoons of sugar from the sugar bowl into a big glass of club soda, then adding a couple of drops of food coloring.

Diet sodas may be better in terms of calories and added sugar, however, the problem of nutrition remains. If you're substituting diet soda for milk or 100% fruit juice in a balanced diet, then your diet will be deficient in the important nutrients these foods provide. Most hard hits are calcium, vitamins C and D.

If you're worried about the health effects of artificial sweeteners in soda, the FDA has given its stamp of approval to the following: acesulfame potassium, aspartame and saccharin, as well as sucralose. Some consumers are wary of these sweeteners, but there is no known health risks associated with moderate consumption. There is one exception for aspartame: people with the rare genetic condition called phenyl-ketoneuria.



Letters to Editor

- Q: I am hypertensive. Please guide me with any food therapy or dietary restrictions. (Aurangzeb, Abbotabad)
- A: Please receive December 2006's complementary copy of monthly 'Dietcare' where desired

guidelines are given.

- Q: I am agree to study your book 'Essentials of Human nutrients'. I tried but your publisher could not Respond. Please send me a VP copy. (Ghulam Qasim Layyah)
- A: Based on your literary interest, a Complementary copy of the

book is being sent to you.

- Q: What are the deficiency symptoms of Vit.B12? (Asadullah Ghalib, Faisalabad)
- A: It may develop lack of immunity, anemia, depression and other neurological problems.

اعزاز

ایڈیٹر ڈائٹ کیئر ڈاکٹر سلطان محمود کو غذائی شعبے میں خدمات کے اعتراف میں پاکستان نیوٹریشن سوسائٹی (PNS) کا سیکرٹری منتخب کر لیا گیا ہے۔ اس سوسائٹی کے صدر ڈاکٹر محمود علی ملک ہیں۔ اور یہ پاکستان کی قائم شدہ واحد سوسائٹی ہے جو انٹرنیشنل یونین آف نیوٹریشن سائنسز (IUNS) میں دنیا کے 82 ممالک کے شانہ بشانہ کھڑی ہے۔ IUNS ایک مشاورتی فورم کے طور پر سات بین الاقوامی اداروں کے ساتھ منسلک ہے جن میں عالمی ادارہ خوراک و زراعت اور عالمی ادارہ صحت وغیرہ شامل ہیں۔

مدیہ تشکر

ایف ڈی آر سی یہ اپنا اخلاقی و پیشہ ورانہ فریضہ سمجھتا ہے کہ ان تمام حضرات اور اداروں کی کاوش کا مشکور و ممنون ہو۔ جن کے انفرادی و اجتماعی مشوروں اور نگارشات کے بغیر شاید اس لیٹن کا اجرا ممکن نہ ہو پاتا۔ اس حلقہ یارار میں پروفیسر سیف اللہ خالد، محمد احمد سلیمی اور مشرق علی زیدی کے علاوہ وہ تمام مصنفین شامل ہیں کہ جن کے مضامین بشکر کے ساتھ شامل اشاعت کئے جاتے ہیں۔

وٹامن ڈی اور ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ

از ہمتیہ ڈے نیوز، انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ، امریکہ

مترجم : ایس ایم فائق

کی ہے۔ لیکن پندرہ سو تک روزانہ بغیر کسی خطرہ کے لی جاسکتی ہے۔ یہ تحقیق ان ممالک کے لئے ہے جہاں سورج کم چمکتا ہے۔ پاکستان جہاں خوش قسمتی سے سورج کی روشنی خاصے لمبے دورانیے تک میسر رہتی ہے۔ یہاں وٹامن ڈی کے لئے اضافی غذائیں لینے کی ضرورت کم ہی پڑتی ہے۔ لیکن کیشیم کی ضرورت پھر بھی موجود رہتی ہے۔ یاد رہے کہ سورج کی روشنی سے انسانی جسم میں وٹامن ڈی پیدا ہوتا ہے۔

() () ()

کریلا

کریلا موسم گرما کی عام سبزی ہے، کرلیے کی کڑواہٹ بعض افراد کو ناگوار گزرتی ہے تاہم اس میں متعدد فوائد پوشیدہ ہیں۔ کریلا خون کو صاف کرتا ہے اور خون میں موجود فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔ جسم کو قوت بخشتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ تلی، جگر کی بیماریوں اور بخار میں مبتلا افراد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔

() () ()

اعلان

مغرب کی غذائی تحقیقات کے پیشتر نتائج آہستہ آہستہ اسلامی تعلیمات کی سائنسی توجہ پر مبنی جارہے ہیں۔ جس کے لئے بسا اوقات قرآنی آیات یا احادیث کے حوالے دیئے جاسکتے ہیں۔ احرام کا تقاضہ یہ ہے کہ مبارک ہستیوں کے نام اور عربی آیات اس لیٹن میں نہ چھانی جائیں تاکہ ڈاک کی ترسیل کے دوران بے حرقی کے ممکنہ خدشے سے بچا جاسکے۔ وگرنہ ہمیں یقین واثق ہے کہ قرآن ہی جہانوں کے علوم کا سرچشمہ ہے اور جدید سائنسی تحقیقات قدرت کے سررسد راز ہی آشکار کر رہی ہیں اپنے تئیں کچھ ناکام پیدا نہیں کر رہیں۔ (ادارہ)



(بشکر یہ ریڈرز ڈائجسٹ.. نومبر 2005)

اس پودے کو جلدی امراض کے علاج کے طور پر پچھلے دو

ہزار سال سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اس کے بارے میں امریکن اکیڈمی آف جنرل ڈینسٹری نے ایک مطالعے میں کہا ہے کہ اس کو منہ کے امراض کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ منہ اور حلق کے السر، چھالے، ہرپیز وائرس، جلد اور میوکس ممبرین جھلی کی سوزش مگر سب سے بڑھ کر مسوڑھوں کی سوجن کے لئے یہ اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ کوآرگنڈل کو گھروں کے اندر مکوں میں بھی اُگایا جاسکتا ہے۔ اس کو کھڑکی کے قریب رکھ دیں اور جب گیلے کی مٹی خشک ہونے لگے تو پانی دیں۔ زیادہ پانی بالکل نہ دیں۔

اس کے ایک پتے کو توڑ کر اس کے اندر سے جیلی نما گودا

نکال کر براہ راست زخموں وغیرہ پر لگایا جاسکتا ہے۔ صرف ایک احتیاط رکھیں کہ گودا بے رنگ ہونا چاہئے۔ اگر اس میں سے پیلے رنگ کا کسلا جوس نکلے تو اس کو پیا جاسکتا ہے جو کہ قبض کشا ہے۔ ماہرین نے بالغ پودے کی عمر دو سال مقرر کی ہے۔

گر میوں کی آمد ہے لہذا ہمیں سلا د میں ہری مرچ کا استعمال کرنا چاہیے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر جسم میں ہری مرچ کے بیج موجود ہوں یعنی یہ کہ اگر انہیں استعمال کیا جاتا رہے تو وہ لو لگنے، ہیضہ اور بد مزہ جیسی بیماریوں سے محفوظ رہے گا جو کہ موسم گرما کا خاصہ ہیں۔



Recognition

Editor 'Dietcare' and Chairperson NGO Feed Well People, Dr. Sultan Mahmood has been selected as Secretary of Pakistan Nutrition Society (PNS) which is Adhering Body (AB) to International Union of Nutritional Sciences (IUNS) since 1987. Prof. Dr. Mahmood Ali Malik is PNS President. IUNS with secretariate at UCLA, USA is an International organization established since 1948 and active in 82 countries of the world while holding international congresses since 1952 (17 till 2005). IUNS has a special consultative status with FAO, WHO, UNICEF, CIOMS, UNESCO, ICSU and IUFST.

Announcement

Pakistan Nutrition Society (PNS) invites you to participate in a seminar on **OBESITY** which is going to be held in the First week of May 2007. Details are given as below: **DATE:** To be announced **TIME:** 10 am sharp **VENUE:** Auditorium, University of Lahore, Raiwind Rd. Lahore. **SPEAKERS & SPEECHES** • Prof. Dr. Mahmood Ali Malik (Medical aspects of obesity) • Prof. Dr. Saghir Ahmad Jafri (Cholesterol & feeding habits) • Prof. Dr. Faqir Mohammad Anjum (Fats & oils in our diets) **CONTACT PERSON:** Editor "DietCare" 0321 430 2528

ایڈیٹر کے نام

- س خون میں بُری کولیسٹرول یعنی LDL کا درجہ کیا ہونا چاہیئے۔ (ڈاکٹر شاہد بخاری، قصور)
- ج ایسے مریض جو کورنری آرٹری (CAD) یا اس سے ملتی جلتی دل کی بیماریوں میں مبتلا ہوں یا ان کو ذیابیطس ہو تو ان کو جارحانہ رویہ اختیار کرتے ہوئے اپنے خون میں LDL کولیسٹرول کا درجہ 100 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے بڑھنے نہیں دینا چاہیئے۔
- س اگر مریض بیک وقت شوگر ہائی بلڈ پریشر اور اسی نوع کی دیگر بیماریوں کا شکار ہو تو اس صورت میں اس کا بلڈ پریشر کتنا رہنا چاہیئے۔ (رضا مشہدی، کوٹ ادو)
- ج ایسے لوگوں میں صرف 130/80 یا اس سے کم ہونا چاہیئے۔ یہ درجہ ان لوگوں کے لئے بھی مفید ہے جو گردوں کے امراض کا شکار بھی ہوں۔

What You Need to Know about Nutrition

Susan Burke: eDiets.com Chief Nutritionist USA

Since 1973, March has been labeled National Nutrition Month by the American Dietetic Association. This year's theme was "Get a Taste for Nutrition".

Achieving a healthy weight is possible by balancing calories with exercise. Good nutrition means making healthy choices. Most of the people get enough activity and then eat too many calories.

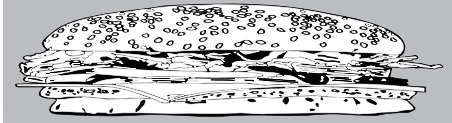
How to make a difference make healthy changes:

Choose a variety of foods. Try different fruits and vegetables; you'll get a wide variety of nutrients. Vibrant colors usually mean more nutrition. Eating a variety of foods keeps your menu interesting. Don't worry about preparing everything from scratch; frozen veggies are generally as nutritious as fresh.

Think of food as fuel. Don't overfill yourself and don't put a lot of sugar in your gas tank. The new FDA guidelines say we can eat "discretionary calories" by making up for it with more exercise and by eating frugally the next day.

Shake the salt habit. The new dietary

guidelines recommend less than 2,300 milligrams daily, but typically well-off eat more than 5,000. This can contribute to high blood pressure. To battle the problem, eat fruits, vegetables, low-fat dairy products and other foods high in potassium.



All fats are not created equal. Some are actually very healthy. Examples include the fats in nuts and seeds, especially flaxseed and walnuts. Deep-water fatty fish like salmon, sardines and tuna contain the omega-3 fatty acids that promote immunity and heart health. Steer clear of foods high in saturated fat (whole milk dairy products) and trans-fat (deep-fried fast foods and commercially baked crackers, cakes, and cookies).

Choose whole grains for their health benefits. Starchy vegetables are good choices too, because they are high in fiber and nutrition.

Portion size counts -- even for foods labeled healthy. Eat too much and the excess calories can be stored as fat.



SUPER SNACKS

Carolina Diaz-Bordan www.ediet.com

You are sitting at your desk or in front of TV when a feeling of hunger attacks out of nowhere. "Feed me now" crying hits us. This is the time when we need snacks. Snacking is an important part of healthy diet, if it is done right. So skip the urge which divert your way through the pantry or fridge. Instead, take a deep breath and get your fill out of following great snacks:

- A toast with peanut butter or mayonnaise / honey etc.
- Yogurt with fruit.
- A toast with cup of milk/tea/coffee.
- Seasonal fruit with a glass of skim milk.
- Half plate salad with low-fat cream/olive oil.
- Unsaturated boiled peanuts with low-fat cream.
- Two wheat biscuits with sugar less tea/coffee.
- One plate veggie soup.
- Boiled or roasted maize.
- Raw veggies like Carrots, reddish, tomatoes etc.



۱۔ اس وقت کچھ نہ کھایا یا بجائے جب تک ہم جذباتی اور ذہنی طور پر پریشان اور منتشر رہے ہوں۔

۲۔ بغیر بھوک کے کچھ نہ کھائیں چاہے کھانے کا وقت آ بھی چکا ہو۔

۳۔ اگر منہ خشک ہو تو کچھ نہ کھایا جائے۔

۴۔ غذا کو خوب چبا کر کھائیں تاکہ لعاب دہن اچھی طرح حل ہو جائے۔

۵۔ صرف قدرتی غذائیں استعمال کی جائے اور فاسٹ فوڈز سے حتی الوسع بچا جائے۔

۶۔ جہاں تک ممکن ہو کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے۔

چند غذائی تجاویز

چند کارآمد غذائی تجاویز درج ذیل ہیں:-

۱۔ ہر کھانے کی مقدار کم رکھی جائے وقفے بھی چھوٹے کر لیں۔

۲۔ اگر کسی کو کسی خاص غذا سے الرجی یا پرہیز ہے تو ان کو استعمال نہ کریں۔

۳۔ معدے کو تحریک دینے والی غذاؤں سے بچا جائے مثلاً کیفین، شراب، کالی مرچ، لہسن، لوگ اور سرخ مرچ۔

۴۔ سیر شدہ چکنائیوں کو کم استعمال کیا جائے مثلاً گھی، مکھن، ملائی اور

ان سے بنی مرغن غذائیں مثلاً نہاری، سری پائے، سموسے، پکوڑے، پوری حلوہ وغیرہ۔

۵۔ نرم اور ملائم غذائیں استعمال کی جائیں حالانکہ ان میں لوہے اور وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے مگر السر میں افاقے کا باعث بنتی ہیں۔

۶۔ دودھ گوکہ السر میں مفید ہے لیکن بار بار پینا یا زیادہ پی جانا درست نہیں کیونکہ اس کی پروٹین پہلے Buffer کا کام کرتی ہے مگر بعد ازاں تیز ابیت بڑھاتی ہے۔

۷۔ ترش مشروبات سے بچا جائے مثلاً مالٹے، کیفو، سگنٹے اور چکودرے کے جوس وغیرہ۔

۸۔ ریشہ دار غذائیں زیادہ استعمال کریں، خصوصاً گندم کا چوکر،

اسپنگول اور ستو وغیرہ کیونکہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ یہ آنتوں کے السر میں مفید پائی گئی ہیں۔

۹۔ نہار منہ چائے، کافی ہرگز استعمال نہ کی جائے۔



السر کا غذائی علاج

ڈاکٹر سلطنت محمود

دنیا بھر کے لاکھوں لوگوں کی بیماریوں کا جائزہ لینے کے بعد یہ حقیقت واضح ہوئی ہے کہ معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں سب سے بڑا دخل غذاؤں اور خوراک کا ہی ہوتا ہے۔ کئی ایک غذائیں معدے میں فوراً کا باعث بنتی ہیں اور ان کو ہضم کرنے میں تمام نظام

انہضام کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور جسم کو زیادہ توانائی استعمال کرنا پڑتی ہے۔ مثلاً کچی غذائیں، بھنی ہوئی غذائیں۔ تازہ اور ترش پھل

سے چٹنیاں، مصالحے، جام، چاشنیاں اور چینی، چائے، کافی اور

دیگر تمام سر بند سوڈے مثلاً پیپسی، کوکا کولا وغیرہ۔ پس ایسی غذاؤں سے احتیاط لازم ہے۔ آج کے موضوع کے طور پر معدے اور



آنتوں کی تمام بیماریوں پر بحث کرنے کی بجائے صرف السر کا انتخاب کیا ہے۔ السر دراصل ہمارے نظام انہضام کا وہ حصہ ہے جس پر معدے کے تیزاب اور پیپسین (Pepsin) کی بے جا یورش سے اعصابی حصہ تنگ ہو جائے اور پھر اس تیزاب وغیرہ کی وجہ سے جلن اور درد محسوس کرے۔

دیکھا گیا ہے کہ 15 فیصد السر معدے کے اور 85 فیصد آنتوں کے ہوتے ہیں جن میں معدے کے السر کو معدے کے کینسر

میں بھی بدلنے دیکھا گیا ہے۔ آنتوں کے السر عموماً شروع کے 25 تا 30 سینٹی میٹر میں پائے جاتے ہیں۔ مغرب کی تحقیق کے مطابق

غذاؤں سے السر کا علاج ایک لمبا عمل ہے کہ جس میں مخصوص غذاؤں کا انتخاب اور ان پر عمل درآمد قیقی افاقے کے ساتھ ساتھ حالات بہتر تو کر سکتا ہے لیکن مکمل طور پر صرف غذا پر انحصار کرنے کے ساتھ چند ادویات کا استعمال بھی کیا جائے۔ بہر حال اس امر پر سب کا اتفاق